

# INHALT

VORWORT .....	9
DANKSAGUNG .....	15
 I. ANFÄNGE .....	 17
Am Anfang des Zen-Übungsweges .....	17
Üben in diesem Augenblick .....	26
Autorität .....	37
Der Flaschenhals der Angst .....	41
 II. DAS ÜBEN .....	 47
Was Üben nicht ist .....	47
Was Üben ist .....	50
Das Feuer der Aufmerksamkeit .....	61
Der Drang nach Erleuchtung .....	67
Der Preis des Übens .....	74
Der Lohn des Übens .....	78
 III. GEFÜHLE .....	 85
Ein größeres Gefäß .....	85
Die Büchse der Pandora öffnet sich .....	91

»Ärgere dich nicht« .....	97
Falsche Ängste .....	110
Keine Hoffnung .....	113
Liebe .....	120
 IV. BEZIEHUNGEN .....	 125
Die Suche .....	125
Üben in Beziehungen .....	134
Erfahrung und Verhalten .....	146
Das Scheitern von Beziehungen .....	150
Die Beziehung zu uns selbst .....	158
 V. LEIDEN .....	 165
Wahres Leiden und falsches Leiden .....	165
Verzicht .....	172
Einverstanden sein .....	180
Tragödien .....	187
Das beobachtende Selbst .....	193
 VI. IDEALE .....	 203
Standhalten .....	203
Streben und erwarten .....	206
Die überlagernde Struktur durchschauen .....	212
Gefangene der Angst .....	224
Große Erwartungen .....	231

VII. GRENZEN .....	237
Auf Messers Schneide .....	237
New Jersey gibt es gar nicht .....	251
Religion .....	260
Erleuchtung .....	267
VIII. ENTSCHEIDUNGEN .....	273
Vom Problem zur Entscheidung .....	273
Der Wendepunkt .....	284
Schließ die Tür .....	290
Hingabe .....	296
IX. DIENEN .....	303
Dein Wille geschehe .....	303
Keine Tauschgeschäfte .....	306
Die Parabel von Mushin .....	313